Утверждаю

Заместитель директора дошкольного подразделения
МБОУ Самарская Вальдорфская школа г.о. Самара ДО
_____ /Найдич Марина Владиславовна/

МЕНЮ

14 ноября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155	3,1	5,3	26,4	166	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1	4,2	6,4	68	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		11,7	48	0,8
Итого			**365**	**4,2**	**9,5**	**44,5**	**282**	**1**
II Завтрак								
к/к	к/к	ВИНОГРАД	100	0,5	0,5	12	56	4,7
Итого			**100**	**0,5**	**0,5**	**12**	**56**	**4,7**
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	5,9	4,5	19,9	145	4,2
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,6	1,2	2,5	23	4,5
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	100	22,3	24,5	2,8	321	0,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/23	1,4	0,3	8,5	42	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,1		15,4	64	1,3
Итого			**853**	**35,8**	**35,3**	**80,4**	**786**	**10,9**
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100	13,6	9	12,3	187	0,2
2008	435	КЕФИР	100	2,1	1,8	2,9	38	0,5
Итого			**200**	**15,7**	**10,8**	**15,2**	**225**	**0,7**
Всего				**56,2**	**56,1**	**152,1**	**1349**	**17,3**

Шеф повар (зав. производством) _____ Евпрынцева Валентина Александровна